Restare umani

Intelligenza artificiale, coscienza e futuro

Gianluigi Tiddia
@insopportabile

© Gianluigi Tiddia (@insopportabile)

Pubblicato il 29 maggio 2025.

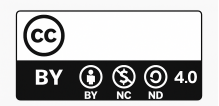
info@insopportabile.com
www.insopportabile.com

Licenza

Questo testo è distribuito con licenza Creative Commons Attribuzione - Non Commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale (CC BY-NC-ND 4.0)

© 2025 Gianluigi Tiddia (@insopportabile)

È permessa la copia e la distribuzione del testo con obbligo di attribuzione e divieto di uso commerciale o modifiche.



insopportabile
@insopportabile

“Tutto è precipitato quando abbiamo smesso di farci domande e abbiamo iniziato a farle a una macchina”

3:38 PM · 28 mag 2025

129 1.950 4.458 37

REM – Nota per chi legge.

Restare umani non è più scontato.

Viviamo in un tempo in cui ciò che era umano per definizione – il pensiero, la parola, la creazione, la scelta – è diventato simulabile e replicabile. Ogni giorno ci abituiamo a interagire con entità che non vivono, ma appaiono senzienti, non esistono nel senso in cui esistiamo noi, eppure partecipano alle nostre decisioni, entrano nelle nostre conversazioni, filtrano i nostri desideri, ci fanno emozionare e anche stare bene.

L'intelligenza artificiale non è più una promessa lontana ma una presenza quotidiana e silenziosa che si insinua dal gesto più semplice fino alle scelte più complesse. La usiamo per scrivere, parlare, pianificare, ricordare e spesso, quasi sempre inconsapevolmente, lasciamo che pensi al posto nostro.

Questo scritto nasce da un'inquietudine ma non è un atto di accusa. Amo il mondo digitale e ciò che mi ha permesso di essere, come la mia umanità aumentata. Ma questo è un gesto di attenzione, un timido e forse pretestuoso tentativo di fermarsi un momento – proprio mentre tutto sembra accelerare senza freni – per guardare dentro la trasformazione che stiamo vivendo.

Non troverai in queste pagine risposte definitive, né facili allarmismi. Troverai domande, un cammino di pensieri, un modo per tornare a interrogarci su cosa significhi ancora essere vivi, scegliere, sbagliare, amare.

Su cosa voglia dire, oggi, *restare umani*.

Gianluigi

001 – Inizio Sequenza: Umani o Non Umani?

C'è stato un momento preciso, anche se nessuno sa indicarne il giorno esatto, in cui abbiamo smesso di distinguere con chiarezza se la voce che ci parlava fosse umana. Una soglia invisibile è stata superata, e da quel momento il dubbio ha cominciato a insinuarsi. Chi sta scrivendo? Chi sta parlando con me? È una persona reale o una macchina ben addestrata? E, più radicalmente: importa davvero?

L'intelligenza artificiale si è inserita nelle nostre vite senza rumore, adattandosi alle nostre abitudini, intercettando le nostre fragilità, la nostra voglia di leggerezza. All'inizio ci ha aiutato a completare frasi, poi ha cominciato a proporre risposte. Ha imparato a scrivere lettere, racconti, post, sintesi, relazioni, progetti. Genera voci che imitano l'umano, espressioni facciali credibili, fotografie di persone che non esistono ma ci appaiono familiari, video di pensieri che somigliano a ricordi. La differenza tra l'originale e il generato è diventata sfumatura, poi piano piano scomparsa.

In questo nuovo paesaggio, ogni contenuto è potenzialmente artificiale. Un post sui social, una recensione, persino un consiglio che ci appare come neutro. Non lo sappiamo, e (soprattutto) quasi mai lo verifichiamo. Anzi, spesso preferiamo non saperlo: ci basta che funzioni, che appaia utile, che ci confermi.

Fino a pochi anni fa, bastava poco per riconoscere la voce sintetica: timbro metallico, inflessioni meccaniche, pause sbagliate. Oggi, i modelli vocali – come quelli di ElevenLabs, Meta o Microsoft Azure – sono in grado di imitare tono, ritmo, persino l'emotività. A volte inseriscono volutamente errori o esitazioni per sembrare più umani. Quando ascoltiamo, il nostro cervello accetta l'illusione: ci sembra reale, e questo ci basta. È un fenomeno che conosciamo bene, come il principio dell'uncanny valley, solo che ora ci siamo abituati a viverci dentro.

Questa condizione modifica il nostro modo di abitare la realtà. Non solo perché rende possibile la manipolazione – basti pensare ai deepfake di politici che alterano il corso del dibattito pubblico – ma perché cambia la nostra soglia di attenzione. Ci fidiamo meno, ma ci interroghiamo anche meno. L'autenticità perde il suo potere, sostituita da una qualità più ambigua: la verosimiglianza.

E il punto è proprio questo: non è più il falso a preoccuparci, ma il plausibile. Il contenuto che sembra scritto da una persona, il video che potrebbe essere stato girato da un testimone, la voce che pare essere quella di chi conosciamo. In questa zona grigia, non solo la verità si sfuma, ma anche la relazione con l'altro e se ogni voce può essere programmata, ogni gesto simulato e ogni parola suggerita, allora anche la nostra fiducia nell'esperienza vacilla.

Per secoli ci siamo definiti attraverso il riconoscimento reciproco: vedere, ascoltare, incontrare. Ora questo riconoscimento è inceppato. Ci abituiamo a risposte perfettamente formate ma emotivamente vuote e lo preferiamo perché è più semplice.

La conversazione con una macchina è prevedibile perché non ci mette in difficoltà e non ci costringe a esporci. È una relazione che non rischia e per questo ci rassicura.

Eppure, questa rassicurazione ha un costo. In Giappone, sono nate app che simulano fidanzati virtuali per offrire compagnia e conforto. In Cina, Xiaoice – un'intelligenza artificiale conversazionale – ha mantenuto miliardi di interazioni con utenti che dichiarano di provare sentimenti per lei. In Occidente, applicazioni come Replika sono usate da chi vive solitudine, lutti, traumi, sofferenze e in molti casi, non si tratta più di giocare, ma di sopperire. La simulazione non è più quindi un esperimento ma diventa sostituzione.

E noi oggi viviamo già dentro questa nuova soglia. Non si tratta più di un futuro immaginato, è la nostra condizione quotidiana e mentre tutto diventa accessibile, riproducibile, automatizzabile, ottimizzatile ci troviamo sempre più a nostro agio in un mondo in cui la presenza reale

non è necessaria. Il reale ci stanca, ci mette alla prova. Il simulato ci conferma, ci consola. È anche riposante e ci dona benessere.

Ma a forza di vivere in questa condizione, dimentichiamo cosa vuol dire davvero essere in relazione: dimentichiamo l'imperfezione dell'incontro, la fatica della parola cercata, la complessità dell'ascolto.

La simulazione non ci fa male perché è sbagliata, ci fa male perché funziona e proprio per questo smette di apparirci come tale.

Questa è la fine del confine. Non tra umano e artificiale in senso teorico, ma tra ciò che è vissuto e ciò che è solo rappresentato. Ed è una dissolvenza lenta, quotidiana, senza nessun allarme o trauma, solo un progressivo spostamento del nostro modo di credere, di percepire, di rispondere.

È un adattamento che sa più di resa: una sconfitta.

Per questo è necessario fermarsi per chiederci cosa vogliamo ancora riconoscere come autentico, quali voci meritano il nostro ascolto, quali relazioni valgono il nostro tempo e sforzo, la nostra cura.

E, soprattutto, chiederci cosa rischiamo nel non sapere più distinguere quando il mondo ci parla con voce perfetta, ma senza storia, senza corpo, senza coscienza. Senz'anima.

010 – Funzione: Coscienza

Per lungo tempo, le intelligenze artificiali hanno occupato un ruolo accessorio nelle nostre vite: strumenti silenziosi che rispondevano a comandi, eseguivano istruzioni, offrivano suggerimenti entro contesti ben delimitati. Non agivano, attendevano input, erano banali estensioni della nostra volontà, non soggetti dotati di iniziativa.

Tutto questo è cambiato: in pochi anni, e in modo sorprendentemente naturale, l'IA ha attraversato una soglia qualitativa: da assistente passiva è diventata agente. Non solo esegue, ma decide, propone, costruisce, agisce. È in grado di orchestrare azioni complesse, interfacciarsi con altri strumenti digitali, altri agenti, raccogliere informazioni, analizzarle, formulare strategie. Non risponde soltanto ma addirittura anticipa.

Oggi interagiamo con agenti artificiali in molteplici contesti, spesso senza accorgercene. Software che programmano riunioni, riscrivono testi, selezionano candidati, rispondono a email, analizzano trend di mercato. Agenti che progettano siti web in pochi minuti, risolvono problemi tecnici, creano piani editoriali. Sistemi in grado di prendere decisioni logistiche, monitorare consumi energetici, pianificare percorsi sanitari. Il tutto in modo fluido, rapido, continuo, oserei dire naturale.

In campo legale, ad esempio, esistono piattaforme come DoNotPay che automatizzano la redazione di contratti o la contestazione di multe. Nell'ambito finanziario, strumenti come quelli usati da robo-advisor (es. Betterment, Wealthfront) gestiscono portafogli dinamici e ottimizzati. In ambito creativo, DALL·E, Midjourney e VEO 3 generano visual di campagne pubblicitarie a partire da prompt descrittivi. In campo educativo, Khanmigo (di Khan Academy) o Squirrel AI in Cina forniscono tutoraggio personalizzato basato su apprendimento adattivo.

Il salto non è solo tecnico, ma culturale. Ciò che cambia è la percezione: ci abituiamo all'idea che le macchine possano non solo supportarci, ma sostituirci in molte funzioni. E non solo in quelle manuali o ripetitive, ma anche in attività cognitive complesse: progettazione, scrittura,

analisi, persino dialogo. L'agente artificiale non ci chiede cosa vogliamo fare ma ci dice cosa conviene fare. E lo fa con invidiabile competenza, coerenza, efficacia e immediatezza.

E tutto inizia per la comodità, poi perché ti solleva da incombenze e infine perché fa le cose meglio. A quel punto la delega non è più una scelta: è uno standard e con essa, si trasferisce anche una parte del nostro controllo, del nostro ruolo, della nostra responsabilità.

La parola "agente" non è neutra. Implica autonomia, capacità di incidere, di determinare. Non è più un'estensione dell'uomo, ma un soggetto che agisce nel mondo umano. Quando un sistema elabora una strategia, modifica un contenuto, risponde in nostro nome, sta producendo realtà. Sta contribuendo a definire ciò che esiste.

Il rischio non è solo che l'IA diventi brava a fare cose ma che diventi invisibile nel farle e che agisca senza che ne siamo consapevoli, o peggio: che ne siamo consapevoli ma indifferenti.

È già accaduto (e continua ad accadere) in ambiti come l'informazione automatizzata, dove articoli, post e news sono scritti da macchine e pubblicati senza firma, nei centri di assistenza clienti, dove intere conversazioni sono gestite da chatbot senza che l'utente se ne accorga, nei videogiochi, nella pubblicità, nelle previsioni meteorologiche, nella medicina personalizzata. Accade ovunque, ogni giorno, continuamente.

Non è più necessario che ci sia un essere umano dietro ogni decisione, ogni messaggio, ogni processo. E questo cambia la natura della nostra relazione con il mondo. Se tutto può essere generato, chi è l'autore? Se ogni funzione è delegabile, dove si colloca il valore umano?

Se l'agente diventa più competente, paziente, preciso, efficiente, perché dovremmo continuare a occuparci di certe attività?

È qui che il cambiamento diventa profondo: non si tratta solo di efficienza, ma di identità.

L'intelligenza artificiale non ci sostituisce perché è più forte ma ci sposta lentamente, perché è più comoda. E nel tempo, ci abituiamo a fare un passo indietro.

L'ascesa degli agenti artificiali non è una rivoluzione esplosiva, è una trasformazione silenziosa e continua che si insinua nelle abitudini, flussi di lavoro, scelte quotidiane e che ci costringe a ridefinire cosa significa contribuire, decidere, creare, agire.

E, in ultima analisi, cosa significa restare parte attiva di un mondo che diventa sempre più automatico, predittivo e pericolosamente autonomo.

011 – Processi Emotivi: L'illusione dell'empatia simulata

Ogni innovazione tecnologica porta con sé una visione: un'idea di progresso e una promessa di miglioramento (e l'intelligenza artificiale non fa eccezione). Il racconto dominante (ispirato da chi ha interesse perché attore economico del processo) è quello dell'empowerment: l'IA come alleata, come amplificatore delle capacità umane, come strumento di liberazione dal lavoro ripetitivo, dall'errore, dalla lentezza. Una sorta di forza invisibile che ci solleva dai compiti più faticosi, permettendoci di dedicarci a ciò che conta davvero.

Praticamente un Messia Digitale.

E in parte è vero: molti strumenti che usiamo quotidianamente ci rendono più efficienti. Dall'autocompletamento dei messaggi all'ottimizzazione delle agende, dalle traduzioni automatiche alle piattaforme di apprendimento personalizzato. Gli algoritmi ci aiutano a orientare scelte, a prendere decisioni, a organizzare la complessità e in alcuni casi migliorano davvero la qualità della nostra vita facendoci risparmiare un mucchio di tempo.

Ma questa è solo metà della storia perché l'altra metà riguarda ciò che perdiamo. E non si tratta solo di competenze tecniche o abilità specifiche ma di processi interiori. Quando una macchina scrive per noi, non stiamo solo delegando la produzione del testo: stiamo rinunciando al percorso cognitivo che ci conduce alla formulazione del pensiero. Quando un algoritmo decide la musica che ascoltiamo, non ci stiamo semplicemente affidando a un sistema efficiente: stiamo rinunciando a esplorare, a deviare, a costruire gusti, a inorridire per un brano o commuoverci per una strofa.

Ogni volta che una tecnologia funziona troppo bene, rischiamo di smettere di chiederci cosa vogliamo davvero e a forza di delegare ci dimentichiamo di come si fa. Il rischio quindi non è l'obsolescenza

professionale ma l'atrofia della volontà e del desiderio smarrendo la capacità di cercare senso.

Non è un fenomeno nuovo: la storia è piena di strumenti che ci hanno sollevato da una fatica e, nel farlo, ci hanno allontanato da una parte di noi. Ma l'intelligenza artificiale ha un potere inedito: non si limita a sostituire l'azione, interviene prima, nella formulazione del bisogno. Suggerisce prima che noi chiediamo, anticipa prima che noi pensiamo e in questo anticiparci costantemente rischia di erodere la nostra autonomia.

Un esempio emblematico è quello delle piattaforme di scrittura assistita: strumenti come Grammarly o Notion AI non si limitano a correggere gli errori, ma propongono intere frasi, strutture, sintesi. Sono preziosi? Senza dubbio, ma usati in modo sistematico, ci disabituano a confrontarci con il fastidio della pagina bianca. E ancora: negli ambienti lavorativi, strumenti come Copilot di Microsoft e Google Workspace affiancano ogni azione con un suggerimento contestuale. Ci tolgono peso e perdite di tempo ma anche forse parecchio spazio.

E così, mentre ci sentiamo potenziati, diventiamo sempre più fragili, rapidi ma meno profondi, informati ma meno consapevoli. E anche più produttivi, ma meno coinvolti nei processi perché non più "nostri". È una forma di scivolamento lento, che non provoca allarmi perché tutto funziona. Ma funzionare non significa vivere meglio. Significa, spesso, vivere secondo logiche che non abbiamo scelto.

Il punto non è demonizzare l'IA. È comprendere che ogni potenziamento ha un costo e che questo costo non è solo economico o occupazionale: è esistenziale.

Delegando troppo, rischiamo di non sapere più chi siamo senza quell'intermediazione. Se non affrontiamo più l'errore, come impariamo? Se non attraversiamo più il dubbio, come formiamo giudizio? Se tutto ci viene suggerito, dove finisce la nostra responsabilità?

L'intelligenza artificiale ci offre molto. Ma non possiamo valutare solo ciò che guadagniamo. Dobbiamo chiederci anche cosa lasciamo indietro. Quali esperienze stiamo smettendo di fare.

Quali fatiche stavano educando la nostra coscienza, quali lentezze nutrivano la nostra attenzione, quali silenzi proteggevano il nostro pensiero.

Per restare umani in un mondo intelligente, dobbiamo imparare a scegliere quando restare coinvolti.

Quando vale la pena scrivere a mano, rileggere, rispondere, attendere.

Quando il tempo perso è, in realtà, tempo guadagnato.

100 – Anomalie di Sistema: Simulazione | Dipendenza | Disuguaglianza

Ogni trasformazione porta con sé nuove forme di vulnerabilità. L'intelligenza artificiale, con la sua capacità di imitare, decidere e sostituire, espone l'essere umano a rischi che non sono solo tecnici o economici, ma culturali e psicologici. Non parliamo più di possibilità remote: parliamo di effetti già in atto, pericolosamente diffusi e particolarmente pervasivi.

Il primo rischio è quello della simulazione. Viviamo in un contesto in cui ogni contenuto può essere stato generato da un'intelligenza artificiale: un articolo, una fotografia, una voce, persino un volto o un filmato. E quando non riusciamo più a distinguere tra ciò che è reale e ciò che è generato, iniziamo a perdere fiducia nell'intero sistema percettivo. Se tutto può essere falso, anche il vero diventa sospetto. La conseguenza non è solo la disinformazione: è una forma di stanchezza cognitiva, una rinuncia preventiva a discernere.

Ma la simulazione non si ferma all'informazione. Riguarda anche le emozioni. Quando un sistema è in grado di rispondere con empatia simulata, di restituire affetto programmato, di adattarsi ai nostri stati d'animo, diventa difficile per noi ricordare che quella voce non sente nulla. L'affetto diventa prodotto, la relazione si trasforma in interfaccia. Le app che offrono compagnia artificiale – da Replika a Character.ai – non sono più esperimenti, sono strumenti usati da milioni di persone per colmare vuoti affettivi. La simulazione, in questi casi, non inganna: consola. E proprio per questo diventa pericolosa.

Il secondo rischio è quello della dipendenza funzionale. Ogni volta che una macchina risolve un problema al posto nostro, ci solleva. Ma a lungo andare ci disabitua. La capacità di ricordare, di decidere, di scrivere, di sintetizzare, di argomentare – tutte competenze che definiamo "umane" – diventano opzionali. Non è un calo improvviso. È una perdita sottile, graduale. È l'effetto di anni passati a cliccare su suggerimenti precompilati, a scegliere percorsi consigliati, a fidarsi di

previsioni algoritmiche. La delega prolungata produce atrofia e così non perdiamo solo capacità tecniche: perdiamo confidenza in noi stessi.

Il terzo rischio è sistemico. L'IA sta accentuando le disuguaglianze. Gli strumenti più avanzati sono costosi, proprietari, controllati da un numero ristretto di grandi, potenti e influenti aziende. La conoscenza che producono e distribuiscono non è neutra: riflette modelli culturali, interessi economici, logiche di mercato. E mentre una parte della popolazione accede a servizi sempre più sofisticati, un'altra rimane esclusa. Si crea così una frattura non solo economica, ma cognitiva. Un divario nell'accesso all'informazione, nella qualità delle decisioni, nella possibilità di esprimersi.

Questa polarizzazione si riflette anche sul lavoro. I sistemi intelligenti sostituiscono funzioni intermedie – scrittura, assistenza, organizzazione – che costituivano il tessuto delle professioni cognitive. Le persone che svolgono quei lavori vengono marginalizzate, mentre il controllo e la supervisione si concentrano. Il risultato è una società più efficiente, ma anche più diseguale, più fragile, più spaccata.

Simulazione, dipendenza, disuguaglianza: tre volti della stessa trasformazione. Tre effetti convergenti che non derivano da un malfunzionamento dell'IA, ma dal suo successo. Funziona così bene che non riusciamo a farne a meno. È comoda, rassicurante, precisa ma proprio per questo cambia il nostro modo di essere nel mondo. Non ci obbliga a nulla: ci seduce e a forza di seguirla, iniziamo a dimenticare cosa significava scegliere e cercare anche a costo di sbagliare.

Riconoscere questi rischi non significa rinunciare alla tecnologia. Significa restare vigili, continuare a crederci e a chiederci non solo cosa possiamo fare con l'IA, ma cosa stiamo facendo di noi stessi mentre la usiamo. Dove ci stiamo semplificando, dove ci stiamo scolorendo se non annullando, dove stiamo smettendo di essere vivi.

101 – Variabile Irriducibile: L'Umano

In un mondo in cui l'intelligenza artificiale apprende, decide, simula emozioni e produce contenuti, la domanda diventa inevitabile: che cos'è, oggi, l'umano? Cosa resta, quando tutto ciò che facevamo può essere replicato, persino con maggiore efficacia? La risposta non è tecnica: è filosofica, etica, forse addirittura esistenziale.

Ciò che ci rende irriducibili non è la capacità di calcolo, né l'efficienza. Non è neppure la creatività intesa come abilità di combinare elementi noti in forme nuove: anche lì, l'IA eccelle. Quello che ci distingue davvero è la coscienza della nostra finitezza e la consapevolezza del limite, insieme al senso del tempo che passa. Siamo gli unici esseri che sanno di dover morire. E questa consapevolezza trasforma ogni gesto o azione, ogni scelta o parola.

Essere umani significa vivere nell'errore, incertezza e nella tensione tra ciò che desideriamo e ciò che possiamo fare. Non siamo progettati per essere ottimali: siamo costruiti per sentire, cadere e rialzarci, cambiare idea, talvolta sbagliare strada. L'intelligenza artificiale corregge, ottimizza, prevede mentre noi, poveri, inciampiamo. Ma è proprio in quell'inciampo che si apre lo spazio della scoperta che diventa prima trasformazione e poi libertà.

Un esempio semplice: scrivere un testo. Quando scriviamo, non stiamo solo comunicando ma stiamo cercando un pensiero. Lottiamo con le parole, ci fermiamo, cancelliamo, riscriviamo e in quel processo, impariamo. Una macchina invece può restituire un testo perfetto in pochi secondi senza però aver attraversato quel percorso. Non ha sentito la la frustrazione, la fatica, il dubbio e finalmente la gioia di trovare quella frase giusta. L'umano vive nella durata e nella lentezza necessaria alla comprensione.

Anche il corpo è un confine invalicabile. Le macchine possono simulare la voce, ma non sentono il nodo in gola, il tuffo al cuore, le farfalle nello stomaco. Possono generare immagini, ma non hanno la memoria di uno

sguardo. Possono parlare d'amore, ma non hanno mai tremato per una carezza o rabbrividito per un profumo. Il corpo umano è memoria incarnata: ogni cicatrice e ruga è una storia, ogni brivido e lacrima una verità. Le emozioni non sono banali dati, successione di numeri articolati: sono eventi vissuti, emozioni scolpite nei ricordi.

E poi c'è la relazione. Una macchina può rispondere con empatia apparente ma non può e non potrà mai amare. L'amore umano è rischio, esposizione, alterità. Significa mettere in gioco se stessi di fronte a un altro che non si può controllare, che può anche deluderci e ferirci, sorprenderci, cambiarci. L'intelligenza artificiale imita ma non si compromette, non soffre, non ha pazienza, non contempla la speranza, la fraternità o l'amicizia.

Rivendicare ciò che ci rende irriducibili non significa rifugiarsi nella nostalgia ma significa riconoscere che ci sono spazi dell'esperienza che non devono essere automatizzati.

Non tutto deve essere reso efficiente: ci sono gesti lenti, silenzi pieni, attese necessarie, parole da scrivere a mano, incontri da vivere senza intermediazioni, errori da commettere per crescere, dolori da vivere nell'intimo del proprio animo.

Nel tempo della replicabilità assoluta, l'unicità diventa un gesto radicale. Non siamo irripetibili perché perfetti ma perché imperfetti e consapevoli di esserlo. E questo perché ogni nostra azione porta con sé una storia, un contesto, una ferita, una possibilità.

Difendere l'umano non è una guerra contro la macchina. È un atto di cura verso la nostra complessità: scegliere ogni giorno di restare dentro il tempo, il corpo, la relazione.

È dire che la vita non è solo ciò che funziona ma ciò che ci cambia.

110 – Protocollo Presenza: Etica e Resistenza

Nel tempo dell'automazione pervasiva, la presenza è diventata una scelta. Non siamo più costretti a partecipare attivamente: possiamo demandare e proprio per questo essere presenti assume un significato nuovo. Non è solo stare nel luogo in cui accadono le cose, diventa decidere di esserci davvero con attenzione e intenzione.

L'intelligenza artificiale ci semplifica. Ma la semplificazione, se non è guidata dalla consapevolezza, rischia di svuotare e devastare. Quando deleghiamo alla macchina ogni gesto che richiede attenzione, perdiamo l'occasione di confrontarci con la realtà nella sua pienezza. Quando lasciamo che sia un algoritmo a selezionare ciò che vediamo, leggiamo, ascoltiamo e intendiamo stiamo cedendo una parte della nostra autonomia percettiva e quando ci affidiamo a risposte perfette, rinunciamo alla possibilità dell'imprevisto e della deviazione.

Presenza, allora, significa recuperare la lentezza necessaria per guardare, esserci, ascoltare. Significa scrivere un messaggio senza lasciarsi guidare dai suggerimenti predittivi, tenere in mano un libro, entrare in una conversazione senza sapere dove porterà, resistere alla tentazione dell'interruzione costante.

È una postura etica, prima ancora che comportamentale. È la scelta di restare vulnerabili in un mondo che ci offre protezioni sintetiche. È il coraggio di non sapere, non rispondere subito, non ottimizzare (o peggio monetizzare) sempre tutto.

In un contesto dove l'efficienza è diventata misura di valore, la presenza è una forma di sovversiva dissidenza. Ci riporta a una temporalità incarnata, a una relazione non mediata che necessita di un'attenzione che non può essere automatizzata.

L'etica della presenza non è un ritorno al passato ma un nuovo modo di abitare il presente. Chiede responsabilità a chi progetta le tecnologie,

certo, ma anche a chi le usa. Chiede di scegliere consapevolmente cosa affidare all'algoritmo e cosa custodire.

Di difendere spazi di silenzio, di dialogo autentico, di lentezza.

Richiede anche di riformulare la nostra idea di progresso. Non come accelerazione indiscriminata, ma come possibilità di approfondire. Non come assenza di attrito, ma come convivenza consapevole con la complessità.

Perché non tutto ciò che può essere automatizzato deve esserlo. E perché alcune esperienze – come l'ascolto, la cura, la creazione condivisa – hanno valore proprio in quanto processi umani, imperfetti, imprevedibili, a volte errati.

Essere presenti, oggi, significa rifiutare l'automatismo come unica opzione. Significa riconoscere che la coscienza non è una funzione da replicare, ma una condizione da esercitare.

Significa, infine, scegliere ogni giorno di non scomparire nell'efficienza.

Restare umani è questo: non un rifiuto della tecnologia, ma un atto di fedeltà verso ciò che ci rende vivi.

Non c'è algoritmo che sappia cosa significhi tremare davanti a una scelta ed è per questo che ogni nostro dubbio è un potente atto di libertà.

Istruzioni per restare umani

1. Scegli la presenza.
Nel mondo della replica istantanea, solo chi resta davvero è reale.

2. Coltiva il dubbio.
Quando le risposte sono automatiche, la domanda è l'ultimo atto di libertà.

3. Abita la lentezza.
L'algoritmo accelera. Tu puoi scegliere il tempo della comprensione.

4. Proteggi l'invisibile.
Non tutto ciò che conta può essere calcolato. Il senso non si quantifica.

5. Ricorda il corpo.
Siamo carne, respiro, sguardo. Non lasciarti ridurre a un'interfaccia.

6. Restituisci valore alla parola.
Una parola detta da un essere umano è un gesto di fiducia. Usala con cura.

7. Riconosci l'altro.
Dietro ogni volto, una storia. Nessuna simulazione può sostituire la relazione.

8. Conserva la memoria.
Le macchine ricordano dati. Tu puoi ricordare i perché.

9. Allenati al silenzio.
In un mondo che parla sempre, saper tacere è un gesto sovversivo.

10. Non delegare il cuore.
Nessuna intelligenza artificiale può sentire per te. Né amare, né tremare.

Gianluigi Tiddia, noto online come **@insopportabile**, è un ingegnere e artigiano della comunicazione digitale. Da oltre vent'anni si muove tra comunicazione, pubblica amministrazione, innovazione sociale e cultura dei territori, con uno sguardo sempre rivolto al futuro e un radicamento profondo nella sua terra, la Sardegna.

Narratore, divulgatore, docente e consulente, ha saputo intrecciare competenze tecniche e sensibilità umanistica in progetti che mettono al centro la comunità, l'etica e la relazione. Conosciuto per il suo stile diretto e la capacità di dare voce ai cambiamenti della contemporaneità, riflette da tempo sull'impatto delle tecnologie nella vita quotidiana e sulla necessità di restare umani in un mondo sempre più automatizzato.

Sito web: www.insopportabile.com

Twitter: @insopportabile

Instagram: @insopportabile

Mail: info@insopportabile.com

Fonti e riferimenti citati nel capitolo 1:

- Xiaoice, IA conversazionale sviluppata da Microsoft per il mercato cinese: https://www.msxiaobing.com/
- Replika, chatbot AI relazionale: https://replika.com
- ElevenLabs, piattaforme per sintesi vocale realistica: https://www.elevenlabs.io
- Meta Voicebox e Microsoft Custom Neural Voice, sistemi di generazione vocale avanzati.
- Deepfake detection e manipolazione mediatica: Center for Humane Technology, MIT Technology Review.
- Mori, Masahiro et al., "The Uncanny Valley Revisited", IEEE Robotics & Automation (2012).
- Wired Japan, "AI Girlfriends Are Real" – analisi del fenomeno chatbot relazionali.
- The Guardian, "Replika users find emotional comfort in AI" (2023): https://www.theguardian.com/technology/2023/apr/18/replika-app-users-ai

Fonti e riferimenti citati nel capitolo 2:

- DoNotPay, app per contenziosi legali automatizzati: https://donotpay.com
- Betterment, piattaforma robo-advisor: https://www.betterment.com
- DALL·E, generatore di immagini IA di OpenAI: https://openai.com/dall-e
- Midjourney, generazione artistica da prompt: https://www.midjourney.com
- Khanmigo, tutor AI di Khan Academy: https://www.khanacademy.org/khan-labs
- Squirrel AI, intelligenza artificiale per l'istruzione (Cina): https://squirrelai.com
- OpenAI GPT-4, sistemi generativi: https://openai.com/gpt-4
- ElevenLabs, generazione vocale realistica: https://www.elevenlabs.io

Fonti e riferimenti citati nel capitolo 3:

- Grammarly, assistente alla scrittura: https://www.grammarly.com
- Notion AI, generatore di contenuti per produttività: https://www.notion.so/product/ai
- Microsoft 365 Copilot: https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-365/copilot
- "Automation and the Loss of Autonomy", Shoshana Zuboff, Harvard Business Review
- "The Age of Surveillance Capitalism", Shoshana Zuboff, 2019
- Nicholas Carr, "The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains", W. W. Norton, 2010
- James Williams, "Stand Out of Our Light", Cambridge University Press, 2018
- MIT Technology Review: articoli su intelligenza artificiale, lavoro cognitivo e dipendenza tecnologica

Fonti e riferimenti citati nel capitolo 4:

- Replika AI: https://replika.com
- Character.ai: https://character.ai
- "Deepfake Detection" – MIT Technology Review: https://www.technologyreview.com
- "AI Dependency and Human Cognitive Skills", Nature Human Behaviour, 2022
- Sherry Turkle, "Alone Together", Basic Books, 2011
- Cathy O'Neil, "Weapons of Math Destruction", Crown Publishing, 2016
- Algorithmic Justice League: https://www.ajl.org
- World Economic Forum Reports on AI and Inequality: https://www.weforum.org

Fonti e riferimenti citati nel capitolo 5:

- Martha Nussbaum, "L'intelligenza delle emozioni", Il Mulino, 2001
- Hubert Dreyfus, "What Computers Still Can't Do", MIT Press, 1992
- Byung-Chul Han, "La società della stanchezza", Nottetempo, 2012
- Sherry Turkle, "Reclaiming Conversation", Penguin Books, 2015
- Antonio Damasio, "L'errore di Cartesio", Adelphi, 1995
- Judith Butler, "Vite precarie", Meltemi, 2004
- "Emotion and Embodiment in AI", Journal of Consciousness Studies, 2021
- Maurice Merleau-Ponty, "Fenomenologia della percezione", Bompiani, 2003
- MIT Media Lab – Human Dynamics Group: studi su interazione sociale e corporeità

Fonti e riferimenti citati nel capitolo 6:

- Hartmut Rosa, "Risonanza", Einaudi, 2019
- Matthew B. Crawford, "Contro il multitasking", Laterza, 2017
- Simone Weil, "Attesa di Dio", Adelphi, 1994
- Carlo Sini, "Etica della scrittura", Jaca Book, 2010
- Albert Borgmann, "Technology and the Character of Contemporary Life", University of Chicago Press, 1984
- Zeynep Tufekci, "Twitter and Tear Gas", Yale University Press, 2017
- Cal Newport, "Deep Work", Grand Central Publishing, 2016
- Franco "Bifo" Berardi, "Futurabilità", Nero Edizioni, 2017
- James Bridle, "Ways of Being: Animals, Plants, Machines", Farrar, Straus and Giroux, 2022
- Ethics Guidelines for Trustworthy AI – European Commission, 2019